COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

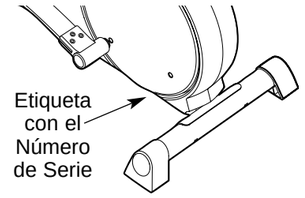
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEL34020)
- el NOMBRE de la máquina (PROFORM® 750 RX entrenador elíptico)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 18 de este manual).

Parte Núm. 184756 R0502A

Impreso en China © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PROFORM® 750 RX

Núm. de Modelo PFEVEL34020
Núm. de Serie _____



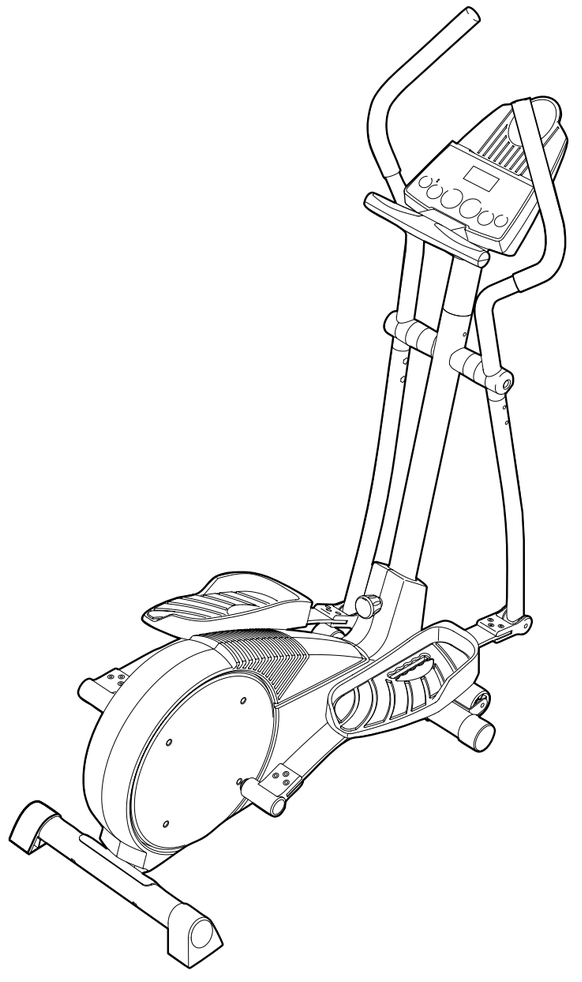
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Nostro website
www.iconeurope.com

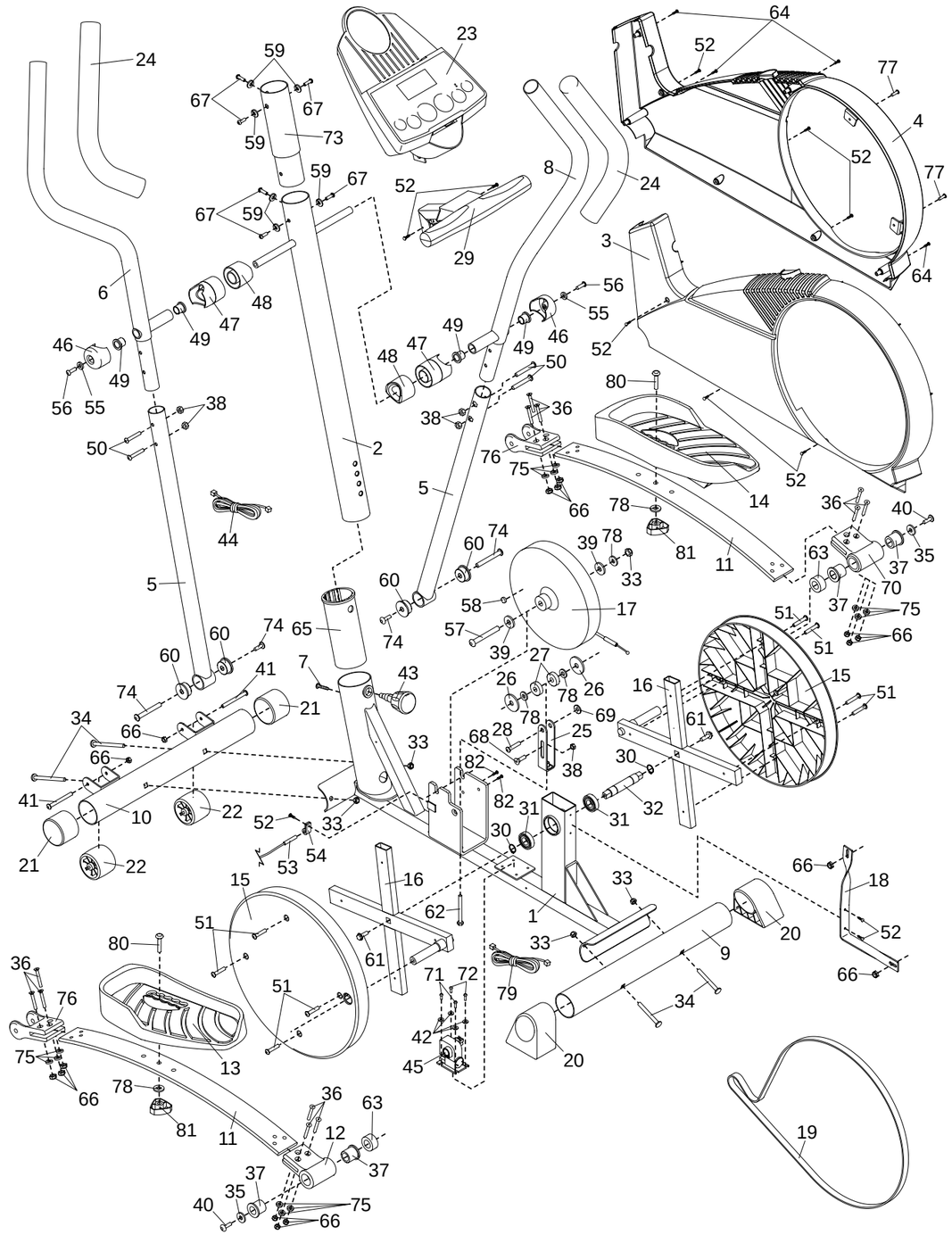
PRO·FORM 750 RX

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 9
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 15
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 16
LISTA DE PIEZAS 18
DIBUJO DE LAS PIEZAS 19
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL34020 R0502A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVEL34020

R0502A

Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Marco
2	1	Montante Vertical
3	1	Protector Lateral Izquierdo
4	1	Protector Lateral Derecho
5	2	Pata de la Baranda
6	1	Baranda Izquierda
7	1	Tornillo de M6 x 25mm
8	1	Baranda Derecho
9	1	Estabilizador Trasero
10	1	Estabilizador Delantero
11	2	Resorte del Pedal
12	1	Sujetador del Resorte Trasero Izquierdo
13	1	Pedal Izqauierdo
14	1	Pedal Derecho
15	2	Disco del Pedal
16	2	Barra Cruzada del Disco
17	1	Volante
18	1	Sujetador del Protector Lateral
19	1	Correa de Manejo
20	2	Tapa Trasero
21	2	Tapa Delantero
22	2	Rueda
23	1	Consola
24	2	Manejo
25	1	Sujetador del Brazo Estable
26	2	Arandela del Brazo Estable
27	2	Cojinete del Brazo Estable
28	1	Eje del Brazo Estable
29	1	Sensor de Pulso del Mango
30	2	Anillo Grande
31	2	Cojinete Grande
32	1	Eje del Pedal
33	5	Contratuerca de Nylon de M10
34	4	Perno de Porte de M10 x 75mm
35	2	Arandela del Sujetador del Resorte
36	12	Perno de M6 x 33.5mm
37	4	Forro de Cojinete del Brazo del Pedal
38	5	Contratuerca de Nylon de M8
39	2	Arandela de M10
40	2	Tornillo de Reparo de M10 x 27mm
41	2	Perno de M6 x 72mm
42	4	Arandela de M5
43	1	Perilla del Montante Vertical
44	1	Cableado Eléctrico de Extensión
45	1	Motor del Controle de Resistencia
46	2	Tapa de la Baranda
47	2	Espaciador de la Baranda
48	2	Espaciador del Montante Vertical
49	4	Forro de Cojinete de la Baranda Pequeño
50	4	Perno Botón de M8 x 45mm
51	8	Tornillo de M6 x 30mm
52	12	Tornillo de M4 x 16mm
53	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
54	1	Abrazadera del Cable
55	2	Arandela de la Baranda
56	2	Tornillo Botón de M8 x 19mm
57	1	Tornillo de Cabeza Plana de M10
58	1	Imán
59	6	Arandela Dividida de M10
60	4	Forro de Cojinete Grande del Brazo de la Baranda
61	2	Perno Hexagonal de 5/16” x 25,4mm
62	1	Perno de M10 x 70mm
63	2	Espaciador de Resorte
64	4	Tornillo de M4 x 25mm
65	1	Forro del Cojinete del Montante Vertical
66	16	Contratuerca de Nylon de M6
67	6	Tornillo Botón de M10 x 27mm
68	1	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm
69	1	Tuerca de Empuje
70	1	Sujetador del Resorte Trasero Derecho
71	2	Tornillo Taladro de M5 x 16mm
72	2	Tornillo de M5 x 12mm
73	1	Extensión del Montante Vertical
74	2	Juego de Pernos de M10
75	12	Arandela de M6
76	2	Sujetador del Resorte Delantero
77	2	Tornillo de M6 x 18mm
78	5	Arandela de M10
79	1	Cableado Eléctrico
80	2	Perno del Pedal de M10 x 27mm
81	2	Perilla del Pedal
82	2	Tornillo Taladro de M5 x 14mm
#	1	Llave “L”
#	1	Grasa
#	1	Manual del Usuario

Nota: # Indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual antes de usar el entrenador elíptico.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo.**
4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplace cualquier parte gastada inmediatamente.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**
6. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 114 kgs o menos.**
7. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**
8. **Siempre sostenga las barandas o los sensors de pulso del mango cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**
9. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
10. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el entrenador elíptico, no se debe colocar la espalda en posición de arco.**
11. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empieza a calmarse.**
12. **Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.**
13. **El entrenador elíptico está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

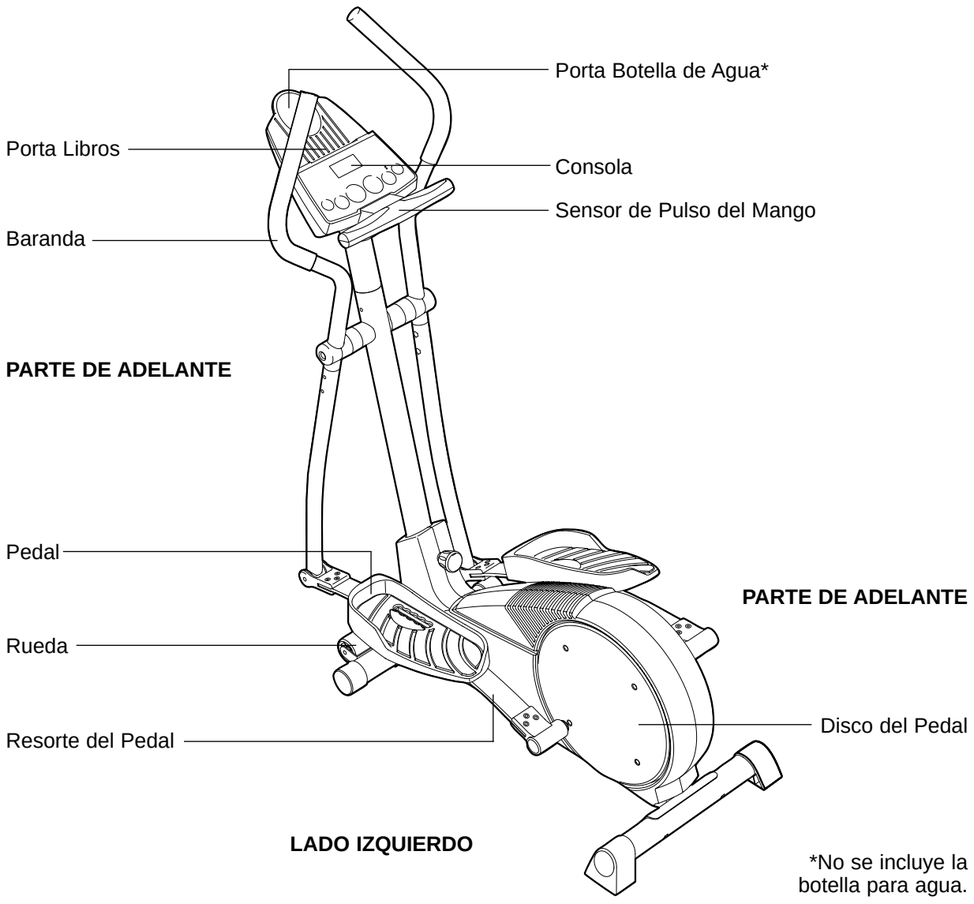
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el PROFORM® 750 RX entrenador elíptico. El PROFORM® 750 RX es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único PROFORM® 750 RX ofrece resistencia adjustable y una consola fácil para usar para ayudarle obtener lo máximo de su ejercicio. Bienvenido a un mundo completamente nuevo, de ejercicio de moción elíptica natural de PROFORM.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es PFEVEL34020. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



*No se incluye la botella para agua.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aguiles y Pantorrillas

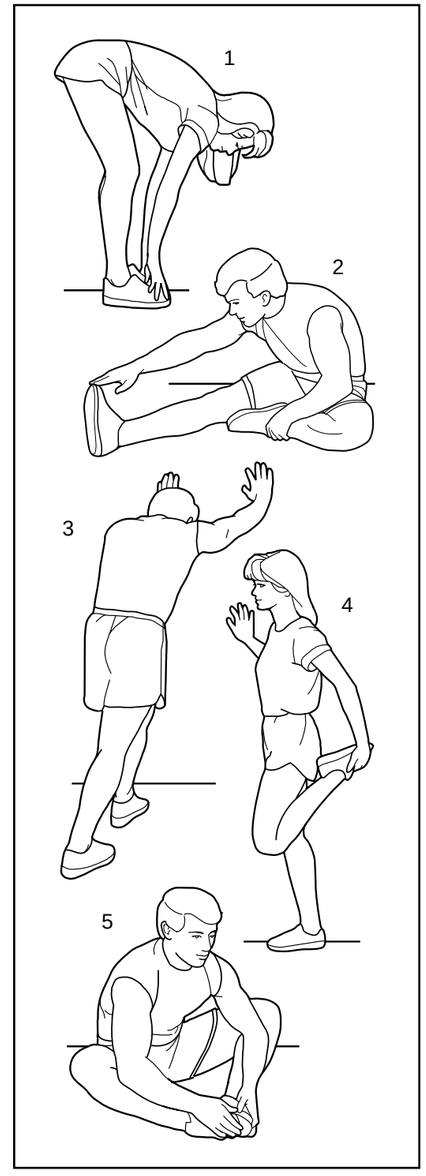
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita
3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de bajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

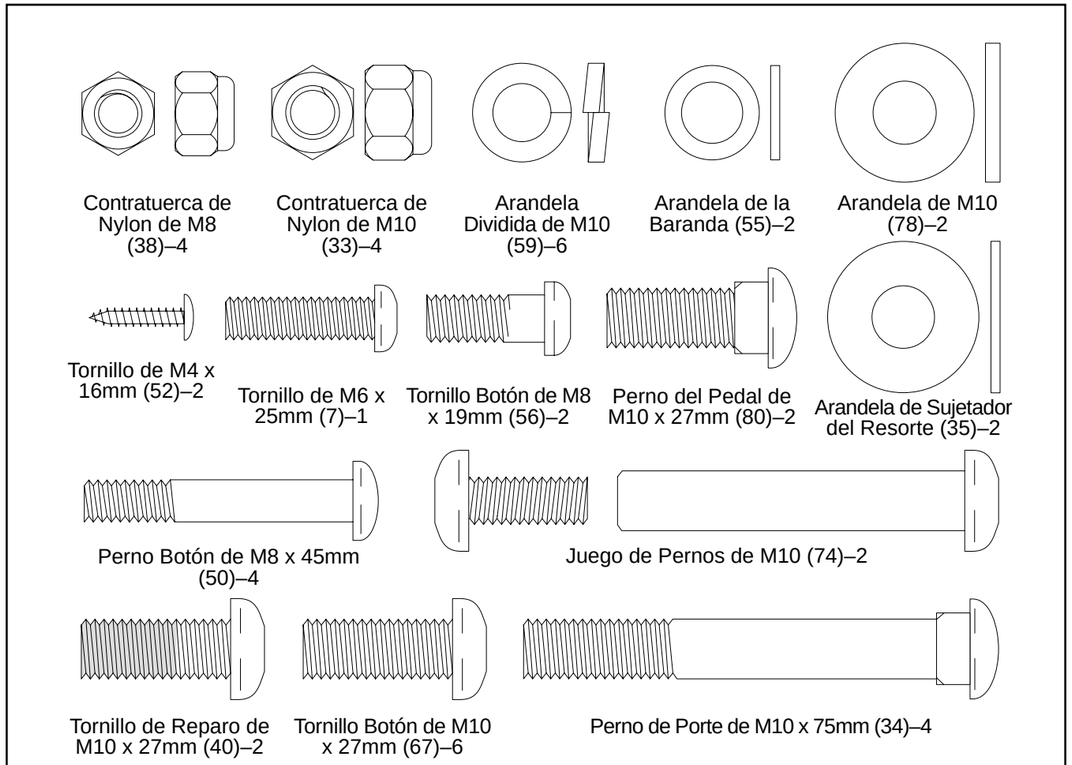
FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

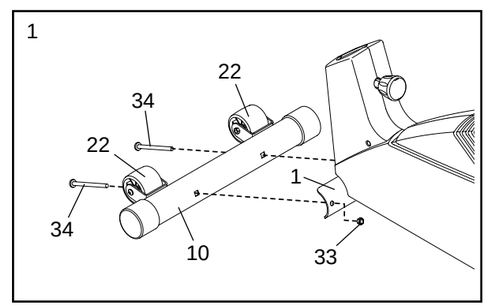
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves "L" incluidas, un desarmador de estrella** **, un llave ajustable** **, y un martillo de hule** **.**

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 18. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Contratuerca de Nylon de M8 (38)–4
Contratuerca de Nylon de M10 (33)–4
Arandela Dividida de M10 (59)–6
Arandela de la Baranda (55)–2
Arandela de M10 (78)–2
Tornillo de M4 x 16mm (52)–2
Tornillo de M6 x 25mm (7)–1
Tornillo Botón de M8 x 19mm (56)–2
Perno del Pedal de M10 x 27mm (80)–2
Arandela de Sujetador del Resorte (35)–2
Perno Botón de M8 x 45mm (50)–4
Juego de Pernos de M10 (74)–2
Tornillo de Reparo de M10 x 27mm (40)–2
Tornillo Botón de M10 x 27mm (67)–6
Perno de Porte de M10 x 75mm (34)–4

1. Identifique el Estabilizador Delantero (10), lo cual tiene Ruedas (22) conectada. Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1), conecte el Estabilizador Delantero al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas (22) no estén tocando el suelo.**



2. Mientras que otra persona levanta el parte de atrás del Marco (1), conecte el Estabilizador Trasero (9) al Marco con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33).

3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra, conecte el Cableado Eléctrico de Extensión (44) al Cableado Eléctrico (79). **Cuidadosamente jale el extremo superior del Cableado Eléctrico de Extensión para quitar cualquier aflojamiento. Mientras que sostiene el extremo superior del Cableado Eléctrico de Extensión,** inserte el Montante Vertica dentro del Marco (1). **No pellizque el Cableado Eléctrico.**

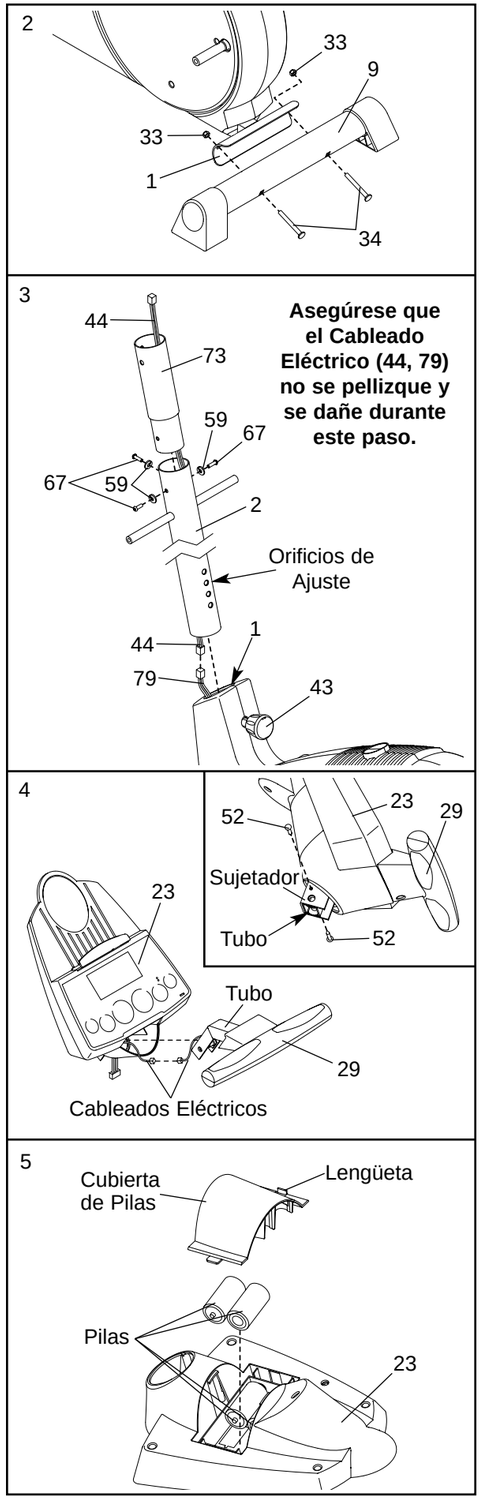
   A continuación, de vuelta a la Perilla del Montante Vertical (43) en dirección opuesta a las agujas del reloj varias vueltas. Jale la Perilla, deslice el Montante Vertical (2) abajo hasta que la Perillla esté alineada con uno de los cuatro orificios de ajuste, y entonces suelte la Perilla. No apriete la Perilla todavía.

   Meta el extremo superior del Cableado Eléctrico de Extensión (44) por la Extensión del Montante Vertical (73). Conecte la Extensión del Montante Vertical al Montante Vertical (2) con tres Tornillos Botón de M10 x 27mm (67) y tres Arandelas Divididas de M10 (59).

4. Conecte el cableado eléctrico en el Sensor de Pulso del Mango (29) al cableado eléctrico indicado en la Consola (23). Inserte ambos cableado eléctricos dentro de la abertura debajo de la Consola. A continuación, Inserte el tubo de metal en el Sensor de Pulso del Mango dentro del sujetador metal dentro de la Consola. **Tenga cuidado de evitar pellizcar los cableados eléctricos.**

   Vea el dibujo del recuadro. Alinee los orificios en el sujetador en la Consola (23) con los orificios en el tubo de metal en el Sensor de Pulso del Mango (29). Apriete dos Tornillos de M4 x 16mm (52) por el sujetador dentro del tubo como se muestra.

5. La Consola (23) requiere cuatro pilas 1,5 V (“D”). Se recomiendan pilas alcalinas. Refierase al dibujo insertado. Presione la lengüeta en la cubierta de pilas, y quite la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro el compartimiento de pilas. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro del compartimiento de pilas.** Connecte de nuevo la cubierta de las pilas.



MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar le entrenador elíptico de ejercicio, use un trapo humedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol. Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola.**

ALMACENAMIENTO DE LA CONSOLA

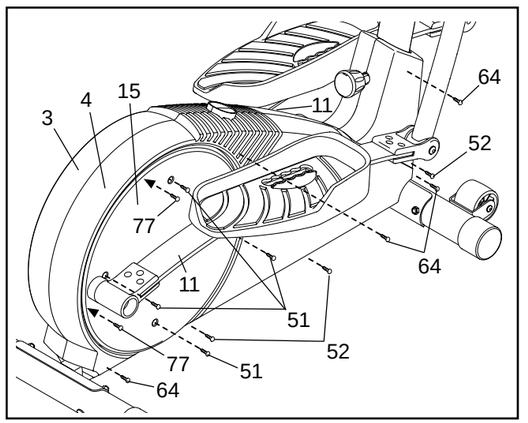
Si la consola no funciona apropiadamente, reemplace las pilas. Vea el paso 5 del montaje en la página 6.

SENSOR DE PULSO DEL MANGO Y PROBLEMAS

- Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco. No apriete los contactos de metal demasiado.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.
- Para desempeño óptimo del sensor de pulso del mango, los contactos se pueden limpiar con un trapo suave—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

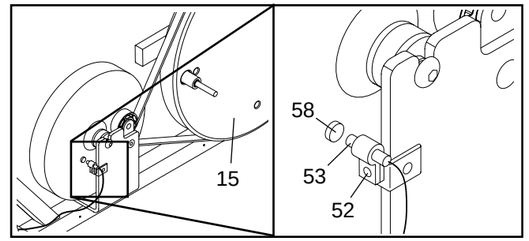
COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una retroalimentación correcta, se debe de ajustar el interruptor de lengüeta. Para hacer esto, usted debe quitar los Resortes del Pedal (11), el Disco del Pedal (15) derecho, y los Protectores Laterales (3, 4). Vea el paso 9 en la página 8 y quite los Resortes del Pedal.

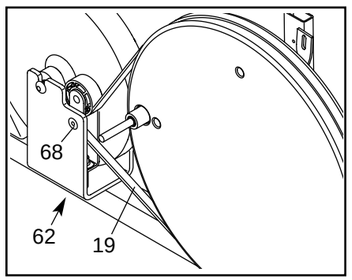


A continuación, quite los cuatro Tornillos (51) del Disco del Pedal (15) derecho, y deslice el Disco del Pedal hacia afuera. Quite todos los Tornillos (52, 64) del Protector Lateral Derecho (4) y los dos Tornillos (77) de debajo del Disco del Pedal, y quite el Protector Lateral Derecho. Quite todos los Tornillos (52) del Protector Lateral Izquierdo (3) y quite el Protector Lateral Izquierdo.

A continuación, refiérase al dibujo de abajo y localice el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje pero no remueva el Tornillo (52) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco hacia el Imán o en dirección opuesta del Imán (58) en el volante. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta al Disco del Pedal (15) izquierdo por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a conectar los Protectores Laterales (3, 4) del Disco del Pedal (15) derecho y los Resortes del Pedal (11).



COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO



Si usted puede sentir los pedales resbalándose mientras que usted pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la Correa de Manejo (19) puede necesitar ser ajustada. Para ajustar la Correa de Ajuste, usted debe quitar ambos protectores laterales. Vea COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA a la izquierda y quite los protectores laterales.

A continuación, afloje el Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 22mm (68) y de vuelta al Perno de M10 x 70mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) esté apretada. Una vez que la Correa de Manejo esté apretada, apriete el Tornillo de Cabeza Plana. Vuelva a conectar los protectores laterales.

4 **Siga su progreso con las pantallas de información.**

Vea el paso 4 en la pagina 12.

5 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

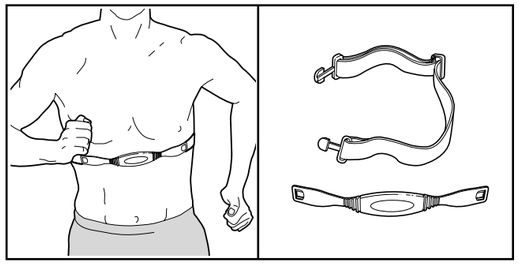
Vea el paso 5 en la pagina 12.

6 **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.**

Vea el paso 6 en la pagina 13.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su caminadora.**



6. Mientras que otra persona sostiene la Consola (23) en la posición que se muestra, conecte el cableado eléctrico en la Consola al Cableado Eléctrico de Extensión (44). Inserte el cableado eléctrico en exceso dentro del Extensión del Montante Vertical (73).

   Conecte la Consola (23) al Extensión del Montante Vertical (73) con tres Tornillo Botón de M10 x 27mm (67) y tres Arandela Dividida de M10 (59). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los Alambrados Eléctricos.**

   Conecte el porta libro dentro de la Consola (23) como se muestra.

7. Identifique la Baranda Izquierda (6), el cual está marcado con una calcomanía. Inserte la Baranda Izquierda dentro de uno de las Patas de la Baranda (5); **asegúrese que la Pata de la Baranda esté volteado de tal manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Conecte la Baranda Izquierda al uno de la Pata de la Baranda con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Pernos Botón todavía.**

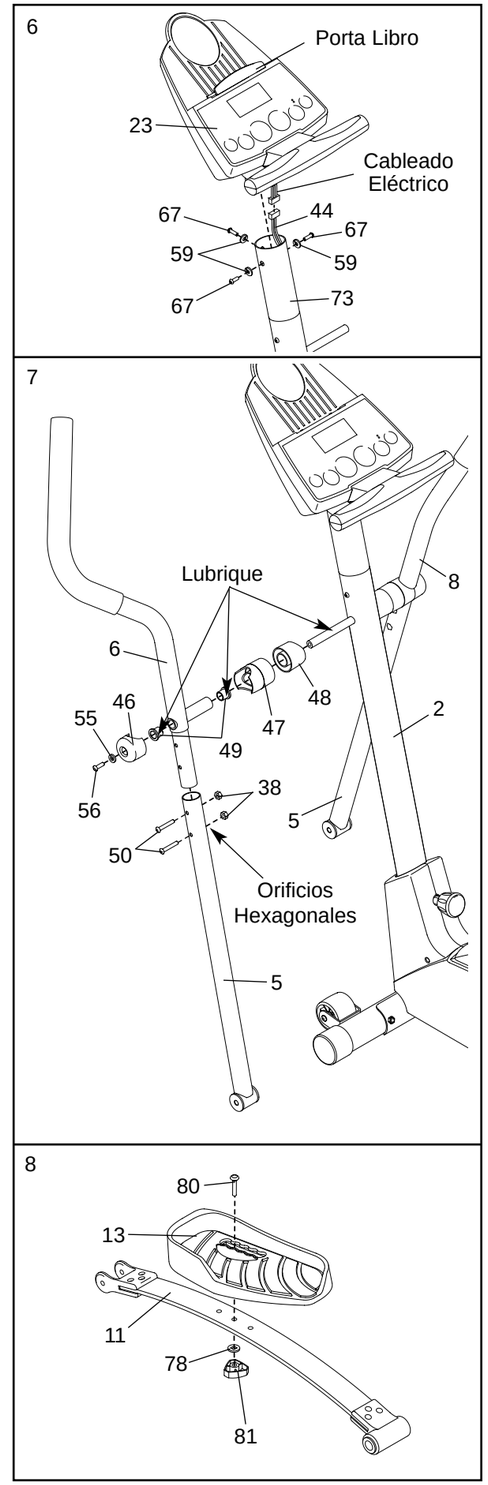
   Aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida al eje izquierdo y dentro de los dos Forros de Cojinete de la Baranda Pequeño (49) en la Baranda Izquierdo (6).

   Cuidadosamente deslice un Espaciador del Montante Vertical (48), un Espaciador de la Baranda (47), la Baranda Izquierdo (6) y una Tapa de la Baranda (46) al eje izquierdo en el Montante Vertical (2) como se muestra. Deslice una Arandela de la Baranda (55) a un Tornillo Botón de M8 x 19mm (56), y apriete el Tornillo Botón dentro del eje.

   Ensamble la Baranda Derecho (8) y la otra Pata de la Baranda (5) de la misma manera.

8. Identifique el Resorte del Pedal (11) izquierdo, el cual está marcado con una calcomanía. Conecte el Pedal Izqauierdo (13) al Resorte del Pedal izquierdo con un Perno del Pedal de M10 x 27mm (80), una Arandela de M10 (78), y una Perilla del Pedal (81) como se muestra. Nota: El Pedal Izquierdo se puede conectar en varias posiciones usando las cinco posiciones en el Pedal Izquierdo y los tres orificios en el Resorte del Pedal.

   Conecte el Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera. Asegúrese que ambos Pedales estén enel mismo orificio y en la misma posición del pedal.



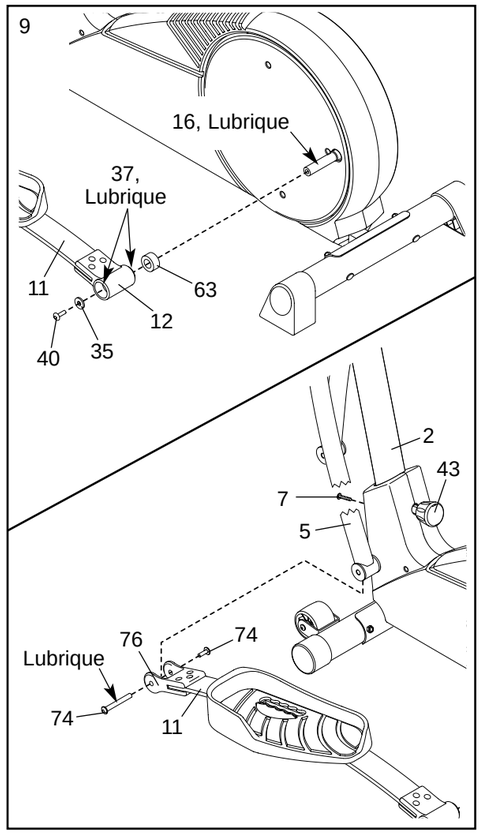
9. Identifique el Sujetador del Resorte Trasero Izquierdo (12) en el Resorte del Pedal (11) izquierdo. Aplique una cantidad de grasa pequeña a los Forros de Cojinete del Brazo del Pedal (37) en el Sujetador del Resorte Trasero Izquierdo y al eje en la Barra Cruzada del Disco (16) izquierdo. Deslice un Espaciador del Resorte (63) al eje; **asegúrese que el Espaciador del Resorte esté volteado de tal manera que el lado plano esté mirando al entrenador elíptico.** A continuación, deslice el Sujetador del Resorte Trasero Izquierdo en el eje. Deslice una Arandela del Sujetador del Resorte (35) a un Tornillo de Reparo de M10 x 27mm (40), y apriete el Tornillo de Reparo dentro del eje.

   A continuación, sostenga el extremo inferior de la Pata de la Baranda (5) izquierdo dentro del Sujetador del Resorte Delantero (76) al Resorte del Pedal (11) izquierdo. Aplique grasa a un Juego de Pernos de M10 (74). Conecte la Pata de la Baranda al Sujetador del Resorte Delantero con el Juego de Pernos. **No sobre apriete el Juego de Pernos; la Pata de la Baranda debe pivotar libremente.**

   Conecte el Resorte del Pedal derecho (que no se muestra) al lado derecho del entrenador elíptico de la misma manera.

   Apriete el Tornillo de M6 x 25mm (7) dentro del Montante Vertical (2). De vuelta a la Perilla del Montante Vertical (43) en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

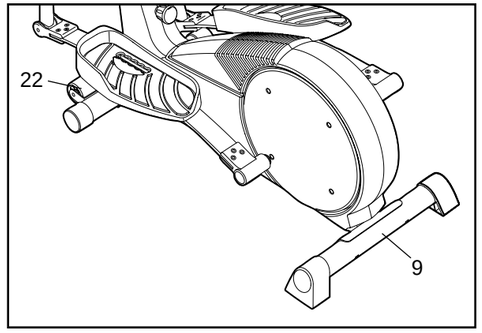
   Vea el paso 7. Apriete los Pernos Botón de M8 x 45mm (50) en las Patas de la Baranda (5).



10. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Párese detrás del entrenador elíptico, sostenga el Estabilizador Trasero (9) firmente, y levante el entrenador elíptico hasta que se pueda mover en las Ruedas (22). Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico al lugar deseado y bájelo. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras que levanta el Estabilizador Gtrasero; asegúrese de levantar con sus piernas en vez que con su espalda.**



Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos. Nota: Cuando sostiene el mango por primera vez, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco continuamente por 15 segundos. La pantalla entonces mostrará su ritmo cardíaco con las otras cinco funciones de información.

6 **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola automáticamente se apagará después de algunos minutos.**

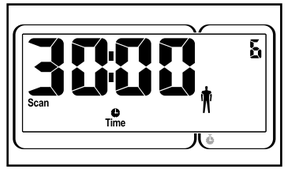
Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionen por algunos minutos, **la consola automáticamente se apagará para conservar las pilas.**

COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

1 **Encienda la consola**.

Vea el paso 1 en la página 12.

2 **Seleccione uno de los seis programas preajustados.**



Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón Programa repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, 4, 5, o 6 aparezca en la esquina derecha superior de la pantalla.

Los diagramas en el lado derecho de la consola muestran como la resistencia del entrenador elíptico y el paso como meta cambiarán durante los programas. Por ejemplo, el diagrama número 3 muestra que durante el programa 3, ambos la resistencia y el paso como meta aumentarán gradualmente durante la primer mitad del programa, y entonces disminuirá durante la última mitad.

3 **Comenzar el programa.**

Para comenzar el programa, simplemente comience a pedalear. Cada programa Inteligente consiste de veinte o treinta minutos, periodos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada periodo. (El mismo ajuste de resistencia y/o ajuste de paso se puede programar para periodos consecutivos.)

Durante el programa, la resistencia del entrenador elíptico cambiará automáticamente como se muestra por el diagrama aplicable en la consola. Si el nivel de resistencia actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el nivel de resistencia presionando los botones + o –. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se programa para el próximo periodo.

Los ajustes de paso como meta para el programa se mostrarán por los indicadores de paso a la derecha en la pantalla. (El indicador izquierdo mostrará su paso de ejercicio actual.) A medida que el indicador derecho cambia en altura durante el programa, simplemente ajuste su paso para que ambos indicadores estén a la misma altura. Si su paso es más lento que el ajuste de paso actual, la flecha que le indica que aumente aparecerá en la pantalla para indicarle que aumente su paso; si su paso es más rápido que el ajuste de paso, la flecha que le indica que disminuya el paso aparecerá. **Importante: Los ajustes de paso para el programa solo son para proveerle una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajuste de paso, especialmente durante sus primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Durante el programa, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Si usted continua haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continuará mostrando información de su ejercicio.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 **Como encender la consola.**

Nota: La consola requiere cuatro pilas 1,5 V (“D”). Si todavía no ha instalado las pilas, vea el paso 5 en la página 6 y instalar las pilas.

Para encender la conssola, presione el botón de On/Reset o comience a pedalear.

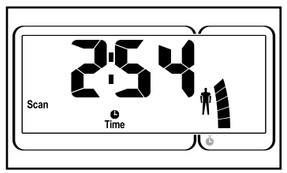
2 **Seleccione la función manual.**

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programade entrenamiento se ha seleccionado, seleccione la función manual presionando el botón de Programa repetidamente hasta que la esquina derecha superior de la pantalla esté en blanco.

3 **Comience haciendo ejercicios y ajuste la resistencia del entrenador elíptico.**

A medida que usted hace ejercicios, ajuste la resistencia del entrenador elíptico como lo desea presionando los botones + o –. Hay diez niveles de resistencia; el nivel 10 es el más desafiante. Nota: Después que los botones se presionan, tomará algunos minutos para alcanzar el ajuste seleccionado.

4 **Siga su progreso con las funciones de información el indicador de paso izquierdo.**



Cuando la consola se encende, la función recorrer se seleccionará. A medida que usted hace ejercicios, la pantalla le mostará su velocidad actual, el tiempo transcurrido, la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia actual, el número aproximado de calorías que y de calorías de grassa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 16). Además, su ritmo cardíaco se mostrará cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional. Nota: Cada vez que el nivel de resistencia cambie, la consola mostrará la resistencia por seis segundos. Cuando un programa se ha seleccionado, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa en vez de el tiempo transcurrido.

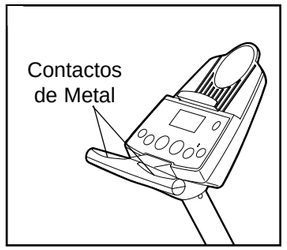
Si lo desea, usted puede seleccionar una función de información singular que se muestre continuamente. Presione la Función Manual repetidamente hasta que solo el indicador de “MPH” (o “Km/H”), “Time”, “Miles” (o “Kms”), “Resist.”, “Cals.”, o “Fat Cals.” aparezca en la pantalla. Asegurese que el indicador Recorrer no aparezca.

Además, el indicador de paso izquierdo aparecerá en la pantalla para mostrar su paso del ejercicio. A medida que usted aumente o disminuya su paso, el indicador aumentará o disminuirá en altura.

5 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Nota: Si usted desgasta el sensor de pulso para el pecho opcional y sostiene el sensor de pulso del mango en el mismo tiempo, la consola puede no mostrar su ritmo cardíaco exactamente.

Nota: Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de Metal del sensor de pulso.

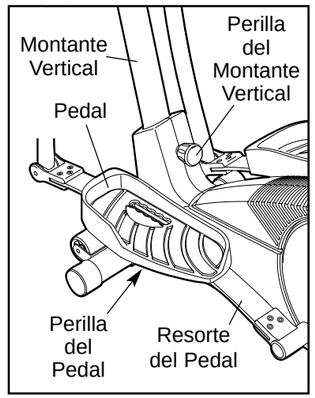


Para usar el sensor de pulso, coloque las manos en los contactos de metal. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores. Evite mover sus manos. Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón en la pantalla hará la señal intermitente cada vez que su corazón lata. Después de un momento, dos guiones (– –) aparecerán y entonces su ritmo cardíaco se mostrará.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO AJUSTAR LOS PEDALES Y EL MONTANTE VERTICAL

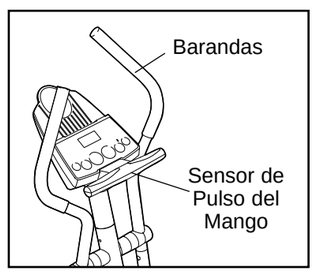
La moción del entrenador elíptico se determina por las posiciones de los pedales y el montante vertical. Siga las instrucciones de abajo para ajustar la moción del entrenador elíptico.



Para ajustar los pedales, primero quite la perilla del pedal debajo de cada pedal. Deslice los pedales hacia adelante o hacia atrás y vuelva a conectar cada pedal usando uno de los cinco orificios en el pedal y uno de los tres orificios en el resorte del pedal.
Asegúrese que ambos pedales estén en la misma posición.

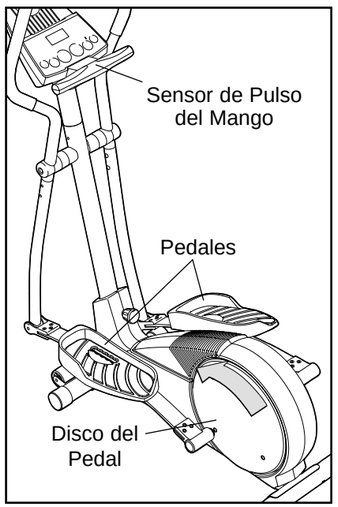
Para ajustar el montante vertical, primero de vuelta a la perilla del montante vertical en dirección opuesta a las agujas del reloj unas vueltas para aflojarlo. A continuación, jale la perilla, levante o baje el montante vertical a la altura deseada, y entonces suelte la perilla. **Mueva el montante vertical arriba y abajo un poco hasta que el pasador en la Perilla suene dentro de uno de los orificios de ajuste en el montante vertical. Asegúrese que el montante vertical no esté descansando encima del pasador.** De vuelta a la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

COMO USAR LAS BARANDAS



Las barandas están diseñadas para añadir ejercicio a su cuerpo superior. Mientras que usted hace ejercicio empuje o jale las barandas para la parte superior del cuerpo para poder ejercitar sus brazos, espalda, y hombros. Si usted quiere hacer ejercicios solo con su cuerpo inferior, sostenga el senor de pulso del mango a medida que usted haga ejercicios.

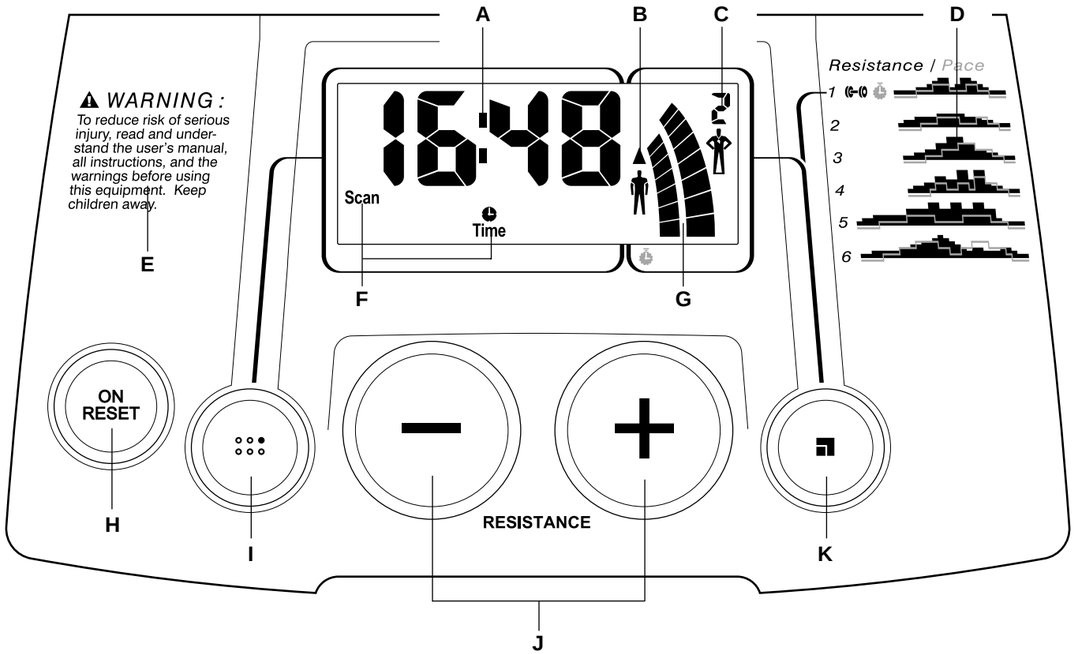
COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO



Para montarse en el entrenador elíptico, sostenga el sensor de pulso del mango y párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha. Para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**

Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia del entrenador elíptico se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango incorporado. Nota: Vea la página 14 para información sobre un sensor de pulso para el pecho opcional.

La consola también ofrece seis programas de entrenamientos inteligentes. Cada programa automático cambia la resistencia del entrenador elíptico y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente, retírela.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

Refiérase al dibujo en al página 10.

A. Pantalla de información del ejercicio—Esta pantalla ofrece siete funciones que le dan información instantanea del ejercicio: Su velocidad actual, el tiempo transcurrido (o el tiempo restante en el programa de entrenamiento), la distancia que usted ha pedaleado, el nivel de resistencia, el número aproximado de calorías que usted ha quemado, el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 16), y su ritmo cardíaco (cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional). Si la función recorrer se seleccione, la pantalla cambiará de una función a la otra cada algunos segundos. O, usted puede seleccionar una sola función para mostrar continuamente.

Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, mantenga presionado el botón de On/Reset (Prender/Reajustar) por seis segundos. Los indicadores de función (vea F) mostrarán cual unidad de medida se selecciona. Cuando se reemplazan las pilas, puede ser necesario volver a seleccionar la unidad de medida deseada.

B. Flechas para aumentar y disminuir—Durante los programas de entrenamiento, estas flechas le indicarán a aumentar o disminuir su paso para igualar el paso como meta.

C. Indicadores de función/programa manuals—Cuando un programa de entrenamiento se selecciona, la esquina derecha superior de la pantalla mostrará un 1, 2, 3, 4, 5, o 6, dependiendo cual programa se ha seleccionado. Cuando la función manual se selecciona, la esquina derecha superior estará en blanco.

D. Diagramas de Programa—Estos diagramas muestran como la resistencia del entrenador elíptico de ejercicio y el paso como meta cambiará durante los programas de entrenamiento.

E. Precaución—La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto idiomas diferentes. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

F. Indicadores de la función Información—Estos indicadores muestran cual función información (recorrer [Scan], velocidad [MPH o Km/H], tiempo [Time], distancia [Miles o Kms], nivel de resistencia [Resist.], calorías [Cals.], calorías de grassa [Fat Cals.], o ritmo cardíaco [Heart Rate]) se muestra actualmente. Nota: Cuando la distancia se muestra, la palabra “Miles” (millas) o las letras “Kms” aparecerán; cuando su velocidad se muestra, las letras “MPH” o “Km/H” aparecerán.

G. Indicadores de paso—Cuando se selecciona la función manual, solo el indicador de paso izquierdo aparecerá. Este indicador muestra su paso del ejercicio. A medida que usted aujmente o disminuya su paso, el indicador aumentará o disminuirá en altura. Cuando un programa de entrenamiento se selecciona, ambos indicadores de paso aparecerán. El indicador izquierdo mostrará su paso de ejercicio actual, y el indicador derecho mostrará su paso como meta actual. Durante el programa, el paso como meta cambiará periódicamente; a medida que el indicador derecho cambia en altura, simplemente ajuste su paso para que ambos indicadores estén a la misma altura. **Importante: El paso como meta es solamente eso. Su paso actual puede ser más lento que el paso como meta, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

H. Botón de Prender/Reajustar—Cuando la consola está apagada, el presionar este botón encenderá la pantalla. Cuando la consola está encendida, el presionar este botón reajustará la pantalla. Este botón también se usa para seleccionar la unidad de medida (vea A).

I. Botón de Función Pantalla—Este botón se usa para seleccionar las funciones de información. Las funciones se seleccionarán en el siguiente orden: recorrer, velocidad, tiempo, distancia, nivel de resistencia, calorías, calorías de grassa, y ritmo cardíaco (cuando se usa un sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional).

J. Botones “–” y “+”—Estos botones controlan la resistencia del entrenador elíptico de ejercicio. Hay diez niveles de resistencia; el nivel 10 es el más desafiante.

K. Botón de Programa—Este botón se usa para seleccionar la función manual y programas de entrenamiento.